

<<饮食须知>>

图书基本信息

书名：<<饮食须知>>

13位ISBN编号：9787807134817

10位ISBN编号：780713481X

出版时间：2007-5

出版时间：山东画报出版社

作者：贾铭

页数：148

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮食须知>>

### 内容概要

在众多的饮食著作中，元代人贾铭所撰写的《饮食须知》是其中颇具特色的一部。全书从“饮食精以养生”“物性有相反相忌”出发，分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八卷，对食物的性味、反忌、毒性、收藏等进行了编选介绍，提出了“养生者未尝不害生”的观点，告诫人们在日常饮食中要合理膳食，注意饮食卫生，不可“多食”，避免因饮食不当而损害健康，于今人亦多有启发。

今整理出版，供人们在日常饮食中参考。

人总是要吃饭。

这事看起来平常，但吃什么、怎么吃，却大有学问在。

自古及今，研究饮食的著作不计其数，而元朝贾铭所撰《饮食须知》，是其中颇具特色的一部。

全书从“饮食精以养生”“物性有相反相忌”出发，分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八卷，对食物的性味、反忌、毒性、收藏等进行了编选介绍，提出了“养生者未尝不害生”的观点，告诫人们在日常饮食中要合理膳食，注意饮食卫生，不可“多食”，避免因饮食不当而损害健康。

这部书不仅对厨师取菜有重要参考价值，而且对人民的日常生活也有一定的指导意义。

## <<饮食须知>>

### 作者简介

贾铭，浙江海宁人，字文鼎，号华山老人。  
生于南宋，卒于明初。  
太祖—朱元璋—召见，问其平日颐养之法，对曰：“要在慎饮食（关键在于饮食）。  
”随后撰写《饮食须知》一书呈进御览，赐宴礼部而归。  
享年106岁。

<<饮食须知>>

书籍目录

卷一水火天雨水附潦水立春节雨水梅雨水液雨水腊雪水冰露水半天河水屋漏水附檐下水冬霜冰雹水方诸水千里水附诸流水劳水井水附阿井水节气水山岩泉水乳穴水温泉附朱砂泉磐石泉海水附盐卤古冢中水附粮罌中水磨刀水地浆浆水畜水甑气水熟汤生熟汤诸水有毒燧火附五火桑柴火灶下灰火艾火附八木火卷二谷类卷三菜类卷四果类卷五味类卷六鱼类卷七禽类卷八兽类

## &lt;&lt;饮食须知&gt;&gt;

## 章节摘录

槟榔味苦辛涩，性温。

头圆矮平者为榔，形尖紫文者为槟。

槟力小，榔力大。

勿经火，若熟使，不如不用。

鸬鸟多集槟榔树上，其外皮即大腹皮也。

宜依法洗制，方可用之。

槟榔得扶留藤、瓦垄子灰同咀嚼之，吐去红水一口，则柔滑甘美。

多食则发热，勿同橙、橘食。

莲肉味甘涩，性平。

食莲子不去心，令人作吐。

多食生者，微动冷气胀人，患霍乱及大便闭燥者少食。

荷梗塞穴，鼠自去。

煎汤洗瓠垢自新。

莲花及蕊须忌地黄葱蒜，花畏桐油。

藕味甘性平。

生食过多，亦令冷中。

少和盐水食，益口齿。

同油炸米面果食，则无渣。

忌铁器。

菱味苦性平。

生食多伤脏腑，损阳气痿茎，生蛲虫，水果中最不治病。

熟食多令腹滞气。

腹胀，饮姜汁酒一二杯可解，或含吴茱萸咽津亦妙。

同蜂蜜食，生蛲虫。

小儿秋后食多，令脐下痛。

花开背日，芡花开向日，故菱寒而芡暖。

熟干性平，生则冷利。

四角三角为芡，两角为菱，功用相同。

勿合犬肉食。

芡实味甘性平。

生食过多，动风冷气，熟食过多，不益脾胃，兼难消化。

小儿多食，令不长。

芡实一斗，用防风四两，煎汤浸过，经久不坏。

茨菇味苦甘，性寒。

多食发虚热及肠风痔漏、崩中带下，令冷气腹胀，生疮疖，发脚气，患瘫痪风，损齿失颜色，皮肉干燥。

卒食之，使人干呕。

孕妇忌食，能消胎气。

小儿食多，令脐下痛。

以生姜同煮，可解毒。

勿同吴茱萸食。

荸荠味甘，性寒滑，即地栗。

有冷气人不可食，令腹胀气满。

小儿秋月食多，令脐下结痛。

合铜嚼之，铜渐消也。

## &lt;&lt;饮食须知&gt;&gt;

勿同驴肉食，令筋急。

甜瓜味甘，性寒滑，有小毒。

多食发虚热、痼疾、黄疸，及阴下湿痒生疮，动宿疾症癖，损阳气下痢，令人虚羸，手足乏力，恢恢气弱。

同油饼食，作泻。

病后食之，成反胃。

患脚气者食之难愈，食多解药力。

夏日过食，深秋泻痢，最为难治。

凡瓜有两鼻两蒂者杀人。

五月瓜沉水者，食之患冷病，令终身不瘥。

九月被霜者，食之冬病寒热。

瓜性最寒，曝而食之，尤冷。

张华《博物志》云：“人以冷水渍至膝，可顿啖瓜至数十枚；渍至项，其啖转多，水皆作瓜气。

”未知果否？

食瓜伤腹胀者，食盐花易消，或饮酒，或服麝香水可解。

西瓜味甘性寒。

胃弱者不可食，多食作吐痢，发寒疝，成霍乱冷病。

同油饼食，损脾气。

食瓜后，食其子，不噫瓜气。

以瓜划破曝日中，少顷食，即冷如冰。

近糯米粘酒气，即易烂。

猫踏之易沙。

葡萄味甘酸，性微温。

多食助热，令人卒烦闷昏目。

甘草作钉钉葡萄，立死。

以麝香入树皮内，结葡萄尽作香气。

其藤穿过枣树，则实味更美。

葡萄架下不可饮酒，防虫屎伤人。

甘蔗味甘，性微寒。

多食发虚热，动衄血。

同酒过食发痰，同榧子食则渣软。

烧蔗渣烟最昏目，宜避之。

落花生味甘微苦，性平，形如香芋。

小儿多食，滞气难消。

近出一种落花生，诡名长生果，味辛苦甘，性冷，形似豆荚，子如莲肉。

同生黄瓜及鸭蛋食，往往杀人。

多食令精寒阳痿。

香芋味甘淡，性平。

多食泥膈滞气，小儿及产妇尤宜少食。

甘露子味甘性平，即草石蚕。

不宜生食，多食令生寸白虫。

与诸鱼同食，令人吐。

或以萝卜卤及盐菹水收之，则不黑。

亦可酱渍密藏。

桑椹子味甘酸，性微温，小儿多食，令心痛。

黄精味甘微苦，性平。

忌水萝卜。

## <<饮食须知>>

太阳之草名黄精，食之益人。

太阴之草名钩吻，食之即死，勿同梅子食。

马槟榔味苦甘，性大寒。

又名马金囊，产妇忌食。

女人多食，令子宫冷绝孕。

椰子浆味甘性温。

食之昏昏如醉，食其肉则不饥，饮其浆则增渴。

庵罗果味甘性温。

俗名香盖，西洛甚多。

多食动风疾，凡时疾后、食饱后，俱不可食。

同大蒜辛物食，令人患黄病。

诸果有毒：凡果未成核者，食之令人发痲疔及寒热。

果落地，有恶虫缘过者，食之令人患九漏。

果双仁者有毒杀人。

瓜双蒂者、沉水者，皆有毒杀人。

凡果忽有异常者，根下必有毒蛇恶物，其气熏蒸所致，食之立杀人。

解诸果之毒，烧猪骨灰为末，水服。

收藏青梅、枇杷、橄榄、橙、李、菱、瓜类，以腊水入些少铜青末，密封于净罐内，久留色不变。

或用腊水入薄荷、明矾少许，将诸果各浸瓮内，久藏味佳，且不变色。

<<饮食须知>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>